

بلسہ نقلی

ہائی پری ٹینشن

فرض کریں ایک خوش میں ایک پمپ لگا ہوا ہے اور پلانٹک کے پائپ کے ذریعے آپ پودوں کو پانی دے رہے ہیں۔ اگر کوئی پودا ذرا دوری پر ہوتا ہے تو آپ پائپ کے سرے کو ذرا سادہ دیتے ہیں اور پانی پودے تک پہنچ جاتا ہے۔ پر ساتھ ساتھ آپ یہ بھی مشاہدہ کیا ہوگا کہ پائپ میں پریشر بڑھ جاتا ہے اور پمپ موڑ کی آواز تبدیل ہو جاتی ہے۔ اگر ہم پائپ کو زیادہ دیر تک دبائے رکھیں تو وہ مکمل ہے یا تو پائپ پھول کر پھٹ جائے اور نہیں تو پمپ کی موڑ مل جائے۔

ایسی حال مارے دل اور جسم میں پھیلے ہوئے خون کی نالیوں کا بھی ہے۔ یہ خون کی نالیاں جسم کے ہر حصے میں دل کی طرف سے آکسیجن اور غذائی مواد کی باریک زرات جسم کے عضو اور ان کے عضلات اور ان عضلات کے باریک باریک سیل تک خوراک پہنچانے کا کام کرتے ہیں تاکہ وہ زندہ رہ سکے جو خون کی نالیاں سل تک پہنچاتی ہے اسے ہم شریان کہتے ہیں اور جو نالیاں خون واپس دل کی طرف لے جاتی ہے انھیں ہم وید کہتے ہیں۔ یہ آگے چل کر بال سے بھی باریک ہو جاتی ہے۔

ان خون کی نالیوں میں خون اپنے ساتھ سرخ زرات سفید زرات آکسیجن، نیڈیٹرائٹ اور ملک سوڈیم، پوٹاشیم کیساتھ ساتھ لیسٹیرول اچھا اور برا اور ٹرائی گلیسرائیڈ وغیرہ لے کر دوڑتا ہے۔

ATHERO-SCLEROSIS آتھیروسکلیروسس یا خون کی نالیوں کا سخت ہونا

بچہ کے وجود میں آنے کے ساتھ ساتھ جسم میں خون کی نالیاں بھی دو چیزیں آ جاتی ہے اور ان میں خون بہنا شروع ہو جاتا ہے اور بچہ کو جس طرح کی غذا دی جاتی ہے اسی حساب سے اسکی رگوں میں خون کے ساتھ آکسیجن اور غذائی مواد بھی غذا کی باریک باریک زرات بھی پہنچتے رہتے ہیں۔ خاص طور سے بچہ کے جوان ہونے تک تو فٹیک ہے پر بعد میں خون میں بے شمار خراب کو لیسٹیرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ نالیوں میں چھپنا شروع کر دیتا ہے اور سوڈیم ملک کی بہتات بھی نالیوں کو سخت کرنا شروع کر دیتی ہے۔ اس عمل کو اسکیروسس کہتے ہیں۔ اسکی وجہ سے ان

نالیاں کا پگھلا رہنا کم ہو جاتا ہے۔ جس طرح ہم دیکھ چکے ہیں کہ کس طرح پانی کے پائپ میں پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ایسی ہی نالیاں بھی ہوتا ہے اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ جس سے دل کا کافی سخت کرنی پڑھتی ہے اور ہم جانتے ہیں کہ خون کی بال سے بھی باریک جوتا نالیاں ہوئیں وہاں پریشر کے بڑھ جانے سے کہیں بھی پھٹ سکتی ہے۔ اگر داغ میں پیسے تو اسٹرک ہو جاتا ہے اور زردی سمجھ طور سے کام نہیں کرتا۔ اسے ہم 'نقو' کہتے ہیں۔ اگر دل میں پھٹ یا بند ہو جائے تو 'ہارٹ ایکٹ' ہو جاتا ہے۔ گردوں میں پھٹنے سے گردے خراب ہو جاتے ہیں۔ غرض جسم کے کسی بھی عضو میں پھٹنے یا بند ہو جانے سے خوراک اس حصے کو برابر نہیں پہنچتی۔ وہاں کے سل مر جاتے ہیں اور ہم بھلک پیاریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ان خراب چیزوں کے خون کی نالیوں میں جما ہونے کی وجہ سے کہ ایک جوان شخص کی نسبت ایک بوڑھے شخص کا بلڈ پریشر ہمیشہ زیادہ ہوتا ہے اور اس پریشر کے بڑھنے کا احساس نہیں ہوتا اور ہوتا بھی ہے تو ہم نظر انداز کر دیتے ہیں۔ انجام تو آپ جان ہی چکے ہیں اس لئے اس مرض کو 'Silent Killer' یعنی خاموشی سے مارنے والی بیماری کہتے ہیں۔ اس لئے ہمیں چاہئے کہ ۳۵ سال کی عمر تک ہم بچے ہوئے بلڈ پریشر ٹرسٹ کرنے کی عادت ڈال لینی چاہئے۔ اگر صحیح ہے تو فٹیک ہے اور کچھ گڑبڑ ہے تو MD ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی صلاح کے مطابق دوسرے ڈاکٹروں سے رجوع کرتے رہیں تو کوئی حرج نہیں۔

بلڈ پریشر کی جانچ: خون کا پریشر اسفگنومونومیٹر (Sphygmomanometer) سے معلوم کیا جاتا ہے۔ جب دل کا پچا حصہ سکھوتا ہے تو خون اور نا (خون کی سب سے بڑی شریان) کے ذریعہ جسم کی طرف دوڑتا ہے اُسوقت ان نالیوں میں بالی پریشر ہوتا ہے۔ جیسے سسٹولک بلڈ پریشر (Systolic Blood Pressure) کہتے ہیں۔ اور جب دل کا اوپری حصہ پھولنا شروع کرتا ہے۔ تب خون دل کی طرف دوڑتا ہے۔ تب جو پریشر ہوتا ہے اُسے ڈائی سسٹولک بلڈ پریشر کہتے ہیں۔

کیلبرف دہشتا ہے۔ تب جو پریشر ہوتا ہے اُسے ڈائی سسٹولک بلڈ پریشر کہتے ہیں۔